

# CREMA DE VERDURAS

Deliciosa, fácil y rápido

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- 1/2 papa
- 1 Zanahoria
- 1 calabacita
- 1 tronco de apio
- 1 trozo de cebolla
- 1/2 taza de chicharos
- Nuez moscada
- 1/2 taza de crema vegana (La puedes comprar o pueden imprimir la receta en: [CREMA NEUTRA DE ALMENDRA – Cocina Vegan Fácil](#) ())
- Sal
- 1 diente de ajo
- Aceite

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una olla con agua caliente en la estufa. Agregamos una zanahoria (previamente lavada, pelada y partida en cubos grandes) la dejamos hervir, al momento que hierva, la dejamos

3 minutos más. Agregamos una papa (previamente lavada, pelada y partida en cubos grandes). Agregamos una calabacita grande (previamente lavada y partida en cubos) Agregamos un tronco de apio (previamente pelado y partido en 3 trozos). Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de chícharos. Dejamos hervir por 10 minutos más. Revisamos la verdura y cuando esté blanda (no muy cocida) Apagamos el fuego. Dejamos enfriar un poco.

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal (el de su preferencia). Agregamos un trozo de cebolla partido en medias lunas grandes. Movemos 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado. Movemos 30 segundos más y apagamos el fuego.

la verdura a una licuadora, la cebolla y el ajo ya sofritos. Agregamos el caldo de las verduras y tapamos la licuadora. Ponemos un trapo cubriendo la tapa de la licuadora (Por seguridad). Encendemos y apagamos inmediatamente con nuestra mano sobre el trapo. Licuamos normalmente hasta que se mezclen las verduras. Vaciamos la licuadora a una olla y agregamos un poco de agua al vaso de la licuadora, para aprovechar toda la crema que quedó ahí. Vaciamos en la olla y mezclamos. Encendemos el fuego a flama baja. Agregamos una cucharada de sal, un poco de nuez moscada y revolvemos. Dejamos que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto.

y dejamos que suelte el hervor. La dejamos  $\frac{1}{2}$  minuto y la revolvemos. Apagamos el fuego. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de crema vegana. Mezclamos bien.

.

Ver video